

Увеличение работоспособности за первый год статистически недостоверно ($p > 0,05$). На втором курсе работоспособность повышается с 705 ± 8 кгм/мин до 709 ± 12 кгм/мин ($p < 0,05$).

Выводы.

1. Повышению физической работоспособности студентов подготовительного отделения способствовало проведение целенаправленных занятий с большой моторной плотностью, где основное внимание уделялось развитию общей выносливости на свежем воздухе.

2. Основным направлением спортивной специализации студентов подготовительного отделения должна стать общая физическая и специальная подготовка с применением комплексных видов занятий и целенаправленных специальных упражнений.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // *Вопр. философии.* – 1981. – № 8. – С. 78–89.

2. Кузин, В.В. Оптимизация системы управления «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях / В.В. Кузин // *Теория и практика физ. культуры.* – 2000. – № 6. – С. 56–57.

УДК 378.4:61]:796.325

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОБЛЕМНОГО МЕТОДА НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ СО СТУДЕНТАМИ ВГМУ

Пахомчик В.В., Столбицкий В.В., Васёха А.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Повышение качества образовательных услуг, осуществляемых в высшей школе, основывается на поиске инновационных методов обучения.

Одним из таких методов является проблемное обучение (постановка проблемных вопросов). Преподаватели нашего вуза по физической культуре, безусловно, ищут эффективные пути, применение его на своих занятиях. Проблемное обучение имеет большое образовательное значение: оно удовлетворяет потребности студентов в знаниях, способствует их интеллектуальному развитию, более глубокому осуществлению личностно ориентированного воспитания [3,4]. Для достижения определенного уровня знаний, умений и навыков на занятиях по физической культуре студент должен быть заинтересован в их приобретении, ему должно быть интересно.

Цель. Дать оценку эффективности применения проблемного метода на примере обучения нижней прямой подачи в волейболе.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие студентки второго курса; 52 студентки лечебного факультета и 46 студенток фармацевтического факультета. В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование. Полученные результаты педагогического тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа.

Результаты исследования. На первом этапе исследования мы провели анализ научно-методической литературы по исследуемой тематике. Далее мы оценивали эффективность использования проблемного метода в обучении нижней прямой подачи мяча в волейболе со студентками второго курса лечебного и фармацевтического факультетов. Студентки фармацевтического факультета осуществляли обучение нижней прямой подачи по традиционной методике (рассказ, показ, объяснение и исправление ошибок), [1,2,5] а студентки лечебного факультета по методике проблемного обучения.

При использовании данной методики, студенткам после традиционной системы обучения предлагалось самостоятельно проанализировать свои двигательные действия и ответить на три вопроса:

1. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (от степени развития динамической силы рук.)

2. Какие факторы обуславливают точность нижней подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу-строго назад, высота подброса мяча 20-30 см., точка удара по мячу по отношению к полу-ниже уровня пояса.)

3. За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкого изменения траектории и направление полета мяча? (За счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития физических качеств, за счет удара в центр мяча при некотором его сопровождении рукой).

Ответы на постановку проблемных вопросов ведут к созданию ситуации поискового решения, что в целом содействует значительному повышению творческой активности студентов. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры не быстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознавать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам. Такую основу составляют количественные и качественные критерии вполне доступные студентам для понимания и самоконтроля.

Критерием самооценки изучаемого материала нами были выбраны следующие тесты: 1) броски набивного мяча прямой рукой снизу вперед-вверх на расстоянии 6-8 м, не поднимая руки выше уровня плеч; 2) точность подач по зонам.

Таблица – Результаты полученных исследований отображены в таблице.

Факультет	Количество человек	Выполнили	Не выполнили
Лечебный	52	49 (94 %)	3 (6 %)
Фармацевтический	46	22 (48 %)	24 (52 %)

Как видно из таблицы, студенты фармацевтического факультета, занимающиеся под традиционной методикой, контрольные нормативы выполнили в следующем диапазоне: 22 студентки показали положительный результат, что составляет 48 %, а 24 студентки не справились с заданием, что составляет 52 %.

Студентки лечебного факультета в процессе освоения нижней прямой подачи мяча, используя метод проблемного обучения, показали следующие результаты: 49 студенток успешно выполнили тестирование, что составило 94%, и только 3 студентки (6 %) не справились с заданием.

В этой связи результаты наших исследований говорят о том, что использование проблемного метода обучения в процессе занятий физической культурой показывает высокую эффективность.

Выводы. Полученные результаты исследования позволяют нам говорить, что использование проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре на примере обучения нижней прямой подачи в волейболе имеет высокую эффективность и может быть рекомендовано в учебный процесс.

Литература:

1. Баранов, И. И. Эффективность планирования средств физического воспитания студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. И. Баранов. – М., 1979. – 24 с.

2. Волейбол в школе : пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – М. : Просвещение, 1989. – 128 с.

3. Кудрявцев, В. Т. проблемное обучение: истоки, сущность, перспективы – М.: «Знание» 1991. – 80 с.

4. Лернер, И. Я. Проблемное обучение / И. Я. Лернер. – М. : Знание, 1974. – 80 с.
5. Столбицкий, В. В. Различные формы построения и организации учебных занятий по направленному развитию физических качеств студентов : метод. рекомендации для преподавателей / В. В. Столбицкий, В. Ф. Цыганков. – Витебск, 1990. – 16 с.

УДК 796.012.4:796.83

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ФИТНЕС-БОКС КАК НОВОЙ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Проведение политики в области здорового образа жизни населения повлияло на развитие фитнес-индустрии в Республике Беларусь, а также внесло коррективы в содержание физического воспитания УВО. Так в типовой программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО Республики Беларусь, 2017 г. предлагается использование разнообразных оздоровительных систем, в том числе фитнеса, для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей студентов. Это предложение позволило рассматривать фитнес в форме учебного материала по дисциплине «Физическая культура» со студентами УВО.

Цель работы – анализ подходов к пониманию фитнес-программы фитнес-бокс, как новой практики организации учебных занятий по дисциплине «физическая культура» в УВО.

Методы исследования: контент-анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение. По мнению Ю. А. Шулика: «Фитнес-бокс является частью системы физического воспитания». При этом трактует фитнес-бокс: «как систему поддержания функциональной формы (в том числе производственной) у лиц, закончивших по возрасту занятия по боксу со спортивной направленностью». Иными словами: «фитнес-бокс является оздоровительной организационной формой физического воспитания, предназначенной для физического развития больших масс людей и продления их физической дееспособности (на западе эта форма называется фитнес)» [1].

При рассмотрении зарубежных публикаций не менее существенна по этому вопросу работа американского тренера по боксу Г. Рока. Где автор рассматривает фитнес-бокс, в виде индивидуальной программы для женщин, построенную на теоретических и методических основах бокса. В предлагаемой методике тренировка по фитнес-боксу состоит из трех частей: прыжки со скакалкой, бой с тенью (действия из техники бокса, работа на боксерских снарядах) и силовая подготовка. По мнению автора, применение таких тренировок в течении четырех недель по сорок пять минут три раза в неделю позволит женщинам: похудеть и избавиться от лишнего веса; укрепить сердечно-сосудистую систему и др. [2].

Далее остановимся на книге Р. О'Доннелла. Где автор, представляет фитнес-бокс как фитнес-тренировку, включающую в себя упражнения из двух видов спортивных единоборств бокса и кикбоксинга, структура которой строится по принципу тренировочных занятий бокса и кикбоксинга в 2-3-х минутные раунды с 30-60 секундными перерывами. В содержание таких занятий включены ударные комбинации руками и ногами различной сложности. При этом Р. О'Доннелл доказывает оздоровительное воздействие занятий по фитнес-боксу и фитнес-кикбоксингу, раскрывает возможности в получении тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также указывает на развитие выносливости, ловкости, снятия стресса и др. с помощью предложенных занятий [3].